

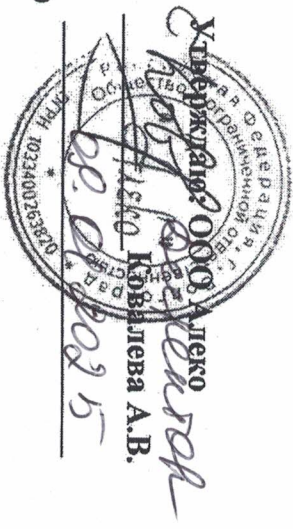


Согласовано
 Заверено
 Месяц: Январь
 с/гн №65

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Вариант 6	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83	150	6,1	3,4	26,8	163	ТТК №83	2011
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ №93	150/73,5	0,1	0	7	29	393	
		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
		БЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	
Итого за завтрак			365	11,2	6,4	59,5	340,7		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН) №371	200	0,8	0,8	19,0	91,2	371		2011
Итого за 2 завтрак			200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9			
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,9	12,1	74,2	ТТК №88		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ТТК №75	120/45	7,6	10,4	11,3	177,2	ТТК №75		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ №376	30	0	0	11,6	48,5	376		2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2			
Итого за обед			540	15,3	12,9	69,2	463		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3	ТТК №152, 477		
	СЛАДКИЙ С ВАНИЛЬЮ ТТК №152, №477	150/73,5	0,1	0	7	29	393		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46			
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467		2011
Итого за Уплотненный полдник			400	16	22,3	89,5	586,6		
Всего за день:			43,3	42,4	237,2	1481,5			

Повар _____



Согласовано
 Заведующий Мосу Шишесей, с/сн 363
 Швецова В.А.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень



для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

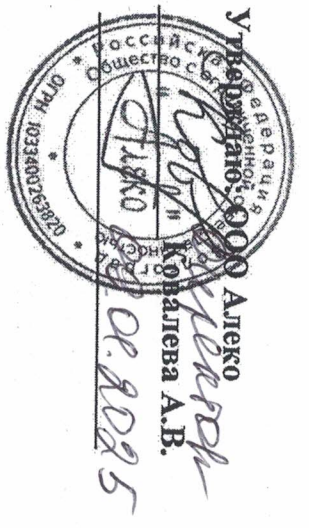
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ТОРТИММИ) №7	5	1,2	1,5	0	17,7	7	2011
Итого за завтрак		355	11,7	10,8	31,7	316		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ТТК №202	150/15	4,1	4	10,4	94	ТТК №202	
	МАКАРОНИЧЬИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ТТК №64/№354	130/20		7,4	28,4	251,1	ТТК №64, 354	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
		550	21,3	11,9	81,4	538,4		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	110	2,3	3,3	15,6	104,9	321	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
		420	17,5	17,54	77,44	505,8		
Всего за день:			51,4	40,44	208,24	1435,3		

Повар _____



Согласовано
 Заведующий МКУ Детский сад №63
 Давыдова М.А.
 08.01.2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень



для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 8	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104	150	6,4	4,6	23,4	159,2	ТТК №104	
	КАША С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	397	2011
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ №213	64	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	Итого за завтрак		365	16,5	12,7	46,3	364,9	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №47	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8	ТТК №47	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №393	180/107	0,2	0	10	41,7	393	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		587	23,6	21,7	55,2	519,7		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9	ТТК №65	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	4,4	26,3	166,1	205	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
		400	13,5	12,6	74,2	467,2		
Всего за день:			54,4	47,8	194,7	1443		

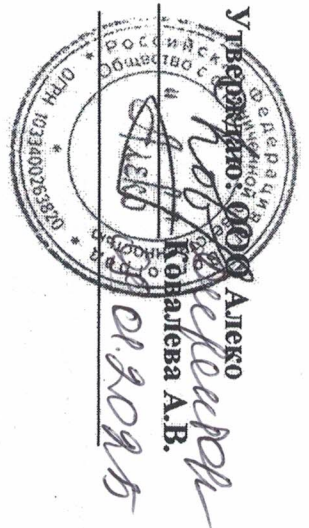
Повар _____



Согласовано
 Давыдова М.А.
 09.01.2009

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено:
 А.В. Ковалева
 01.20.09

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Неделя 2 Вариант 9	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) ТТК №105	150	7	3,5	29,1	175,1	ТТК №105	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	400	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак		350	15,1	8,7	61,8	384,7		
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №899	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28	150/10	1,5	5	7,5	91,2	ТТК №28	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8	ТТК №68	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	383	2011
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,1		
Итого за обед		515	13,5	19,5	62,3	528,9		
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №151, №477	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6	ТТК №151, 477	
	СНЕЖОК №401	180	5,1	4,4	7	92,5	401	2011
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2011
Итого за Уплотненный полдник		410	25,4	20,6	65,4	625,4		
Всего за день:			54,9	49	207,2	1614,1		

Повар _____



Согласовано
 Заведующий: *Меру Дашкетей севн 363*
 № 363/01/2015-2

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Зима-Осень
 для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алеко
 Ковалева А.В.
 09.01.2015-2

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
Вариант 10								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7		
	Омлет натуральный ТТК №72	130	8,1	8,4	6,5	180,3	ТТК №72	
	Чай с молоком или сливками №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	394	2011
	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		350	14,3	14,6	40,6	397		
2 Завтрак								
	сок яблочно-виноградный №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9		
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88	150	2,3	1,8	12,7	75,1	ТТК №88	
	ТИЛЛ. УШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		540	15,5	15,3	66,9	450,1		
Уплотненный полдник								
	КОТЛЕТЫ. БИТОЧКИ. ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ ТТК №61	50	6,3	8,5	15,1	144,96	ТТК №61	
	КАША РАСОБЯГЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ) №166	120	6,3	4,48	28,7	203	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за Уплотненный полдник		400	15,8	15,6	73,7	487,56		
Всего за день:			46,5	45,7	198,9	1409,76		

Повар _____